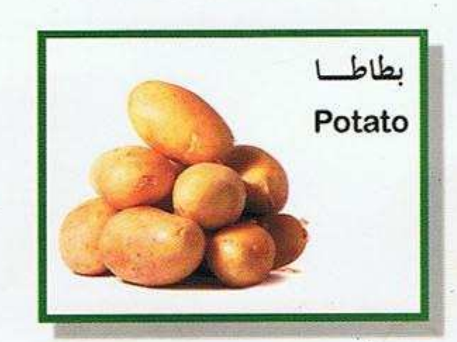
موسوعة المعارف

حديقة الخضار

بالعربية
و
الإنكليزية





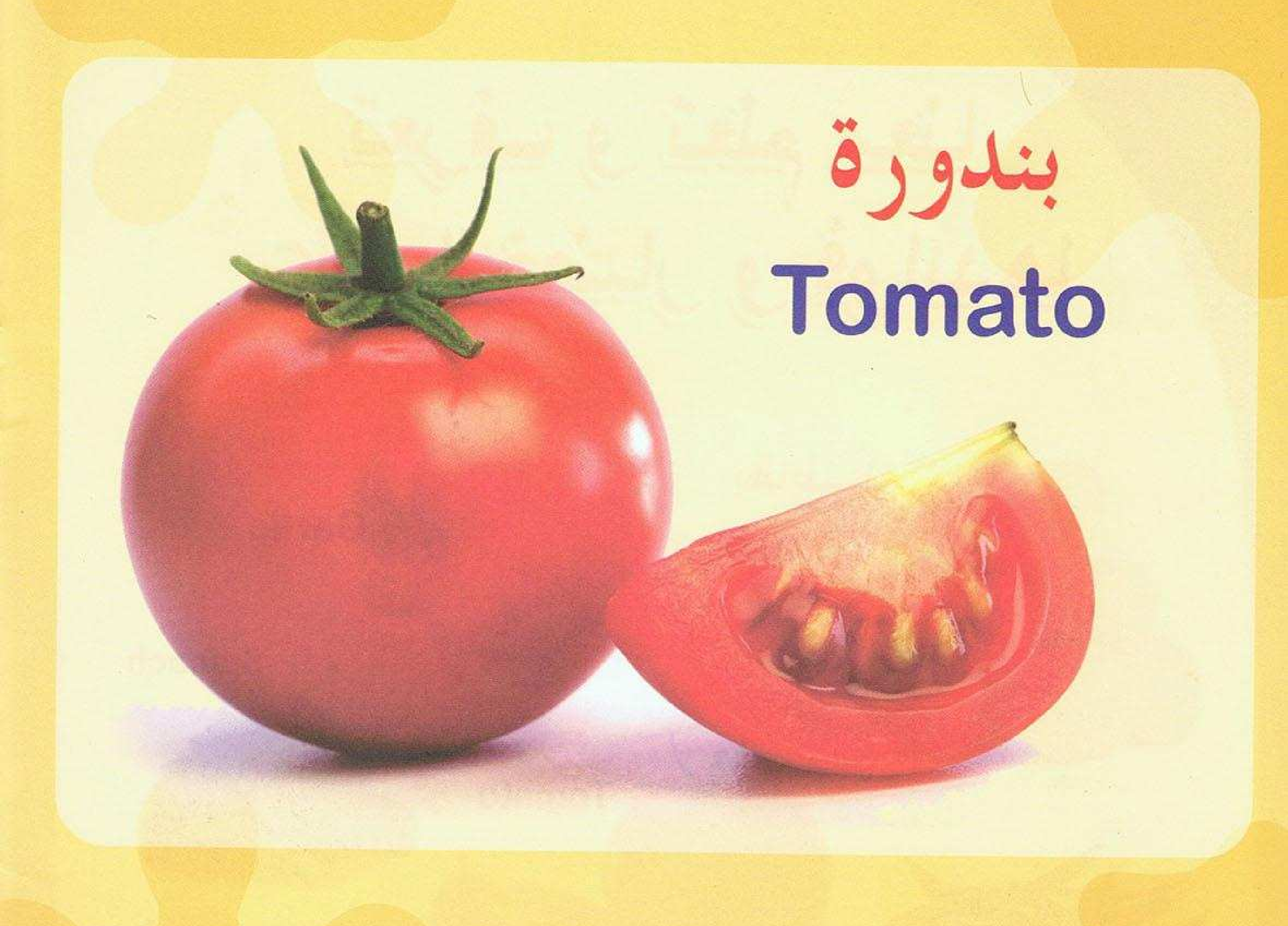


تعرف و تعلم معنا
على الخضار و فوائدها



بندورة

Tomato



يعتقد أن البندورة المزروعة ترجع في نشأتها إلى سلالات البندورة ذات الثمار الصغيرة جدا من الصنف النباتي L. eseulentum var. cerasiforme والتي تنمو بحالة برية في أمريكا الجنوبية. وقد كانت بداية استئناس الطماطم في المكسيك، التي انتقلت منها إلى الفلبين، ثم إلى أوروبا في القرن السادس عشر، حيث ذكرت لأول مرة في إيطاليا في عام 1554. ومن أوروبا انتقلت الطماطم إلى أمريكا الشمالية، حيث جاء ذكرها لأول مرة عام 1710، كما كتب عنها توماس جيفرسون في عام 1782، وكانت بداية زراعتها كمحصول إنتاجيّ في ولاية بنسلفانيا الأمريكية عام 1847. وقد ظل الإقبال على زراعة واستهلاك الطماطم محدودا بسبب انتشار اعتقاد خاطيء مفاده أن ثمارها سامة للإنسان، وربما كان السبب في ذلك أن ثمارها قريبة الشبه من أنواع باذنجانية أخرى ذات ثمار سامّة. وقد بقى الوضع على هذا الحال حتى منتصف القرن التاسع عشر حينما بدأ التوسع في زراعة الطماطم في الولايات المتحدة ومن ثم باقي أنحاء العالم

بطاطــا

Potato



البطاطس **Potato** نبات درني عرف لأول مرة في امريكا في القرن السادس عشر وتسمى باللاتينية **Solanum tuberosum** ، وهي تزرع حاليا في أغلب بلدان العالم, حيث تتكاثر الدرنات تحت التراب وتنتشر أوراق النبتة فوق الأرض, تكون درنات البطاطس بلون بني أو وردي ذات قشرة سميكة أو خفيفة, ويكون لب الدرنة أبيض اللون أو اصفر فاتح وحسب نوع وفصيلة النبتة.

البطاطس كنبات لا يستساغ أكله نيئاً بل يؤكل مطبوخا بأن يكون مسلوقا أو مشويا أو مقليا.

يعتبر البطاطس غذاء رئيسي لكثير من شعوب العالم, وربما تكون البطاطس من أكثر النباتات تناولا وبأشكال مختلفة على شكل أصابع مقطعة ومقلية أو شرائح مقلية مقرقشة أو على شكل مسلوقة ومهروسة ومضاف لها الحليب والزبد كما تعود على ذلك الإنكليز.

هناك نوع من البطاطس يعرف بالبطاطس الحلوة تآكل مشوية.

البطاطس غنية بالمعادن فهي تحتوي على الكالسيوم و الحديد و المغنيسيوم والبوتاسيوم و الفسفور و الصوديوم و الزنك و النحاس و المنجنيز و السلينيوم, وكذلك تحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل مجموعة فيتامينات ب6 و ب12 و فيتامين **C** و **A** و **E**,



Cauliflower



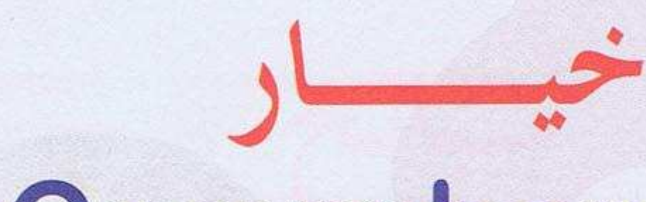
القرنبيط نبتة غنية بالمواد الكبريتية. تعرف أيضاً باسم القرنبيط ، الزهرة أو الشفلور.

قال عنه أطباء العرب: إنه يقتل الدود، ويفجر الأورام، ولحم الجروح، وينفى السدود، والطحال، والكبد، والحصى، ورماده يذهب القلاع والحفر. وبالعسل يزيل البحة، وسائر الآثار طلاء، ويسهل اللزوجات شرباً، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل. والبرى منه يمنع السموم.

يقول علماء التغذية: إن القنبيط من أكثر الخضروات احتواءا على مادة الفوسفورية فهو لذلك مقو للبنيه لان الفوسفور من أخص مركباتها. وذكر بعض العلماء أنه من الخضروات التي تحلل حمض البوليك ونصح بأكله لهذا السبب.

يحتوى القنبيط على

مركبات تقي من سرطان الأمعاء وهي مركبات تتكون عن طريق مضغ القنبيط.المعادن التي تعزز السائل المنوي.فيتامين أ المفيد للعيون والعظام والأسنان.مادة الديندوليلمثين التي تقف في وجه نمو خلايا سرطان الثدي.نسبة عالية من الألياف التي تساعد على بناء أمعاء صحية. مادة الجلاكتوز التي تمنع التركيبات المسببة لمرض سرطان القولون.مادة الجلوكورافانين التي تبعد امراض القلب.مادة إندول ثري كاربينول التي توقف اصابة خلايا غدة البروستات



Cucumber



الخيار Cucumber هو نوع من الخضروات خضراء اللون وهو من النباتات الغنية بالماء وتحتوي على مواد قلوية ويعتبر الخيار من النباتات المدررة والتي تمنع من تكون الحصى والملينة المفيدة لتمشية الأمعاء لما تحويه من ألياف, كما ان الخيار غني بفيتامين C ويحوي على القليل من فيتامين A و B كم يحوي أيضا على الأملاح المعدنية الهامة وللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم و الكالسيوم و الفوسفور و الماغنسيوم.

هناك أنواع عديدة من الخيار فمنها خيار الماء و القثاء.

الخيار مفيد لعمل الماسكات للبشرة, كما تساعد قشوره في تخفيض درجة الحرارة عند استعمالها ككمادات.

يستخدم الخيار بعمل السلطات والطرشي والمخلل.



هو نوع من الخضراوات الموسمية. تتميز الثمرة بلونها البنفسجي الداكن أو الأسود. لها شكل بيضوي أو طويل.

يؤكل الباذنجان مطهواً إما بالقلي أو السلق أو الشوي، وهو المكون الأساسي لبعض الأطباق كالمكدوس والمسقعة.

الباذنجان غذاء بارد يلائم الصيف، وهو طيب المذاق يمتص المواد الدسمة بسرعة، وقشرته تحتوي على فيتامين بي وسي وعلى مقادير ضئيلة من املاح الكالسيوم والحديد والفسفور.

قيمة الباذنجان الغذائية ليست كبيرة، مع أن أليافه منبهة للأمعاء تساعد في الهضم وطرد الفضلات ويطيب رائحة العرق ويشد المعدة ويدر البول ويقطع الصداع، غير أن أصحاب المعدة الضعيفة لا يكثرون من أكله خاصة إذا كانوا أطفالاً أو مسنين إذ يستغرق هضمه أربع ساعات وهي مدة طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى

سبانخ

Spinach



السبانخ قيمة غذائية عالية.. وعالم من الأسرارتستخدمه الشعوب في أعيادها تبركا واللاجئون لسد رمقهم والعلماء في أبحاثهمالسبانخ، ويسمى علمياً بـ (سبيناسيا أوليراسيا **Spinacia Olera-cea**)، هو من الخضراوات الورقية المشهورة والمعروفة عند العرب وهم أول من اكتشف قيمتها الغذائية وفوائدها الطبية، حيث تعتبر بلاد فارس الموطن الأصلي للسبانخ ومن ثم انتشر إلى اسبانيا مع فتح الأندلس.وبعض الدول تستخدم السبانخ في أعيادها كأعياد النيروز في أفغانستان فإن سكان كابول يتناولونها مع الأرز وذلك تفاؤلا بأن العام الجديد سيكون خصبا، وأيضا في النمسا هناك عيد يسمى عيد السبانخ يتم سنويا تقديم فطائر بأشكال متنوعة تدخل السبانخ في إعدادها.وإذا كانت بعض الدول تستخدمها في أعيادها كما في النمسا وأفغانستان فإنه في منطقة دارفور في السودان لا يجد كثير من اللاجئين الهاربين من الحرب سوى حشائش السبانخ التي تنمو بريا هناك للتغذية عليها وسد رمقهم وذلك حسب وصف جينرباجونيس (المفوضية السامية للأمم المتحدة).وعن القيمة الغذائية للسبانخ، تقول شاهيناز شاكر القحطاني أخصائية التغذية بمستشفى الملك فهد العام بجدة إن السبانخ يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للصحة العامة كالحديد، الكالسيوم، المغانسيوم، المنغنيز إضافة إلى فيتامين**A,B,C** وبيتاكاروتين وحمض الفوليك، ويحتوي أيضا على الحمض الأميني الهستدين وعلى العديد من العناصر الغذائية

ثـــوم

Garlic



الثوم **Garlic** نبات عشبي من النباتات الحولية المعمرة من فصيلة الزنبقيات وتنتشر زراعته في جميع أنحاء العالم، تتكون نبتة الثوم من فصوص مغلفة بأوراق سيليلوزية شفافة لتحفظها من الجفاف.أنواع الثومتوجد أصناف كثيرة من الثوم وعادة تأخذ الأصناف أسماء الدول المنتجة لها كالثوم البلدي والثوم اليبرودي (نسبة إلى منطقة يبرود في سوريا والثوم الصيني والثوم الفرنسي، حيث هناك الثوم ذو الفصوص الصغيرة ولكن يفضل ذو الفصوص الكبيرة الخشنة لسهولة إزالة قشرته السليلوزية.طريقة تناول الثوميؤكل الثوم طازجا صحيحا أو مدقوقا مع الأكل لتحسين الطعم ،أو مطبوخا مع الأطعمة ويفضل الثوم الجاف تماما عن الثوم الأخضر لفعالية الثوم

اليابسيحتوى الثوم على

61- 66% من الماء

3- 5.5% بروتين

23- 30% نشويات

3.5% ألياف

زيوت طيارة

من مركباته الأساسية اللين **Alliin** و اللينيز **Alliinase** و أليسين **Allicin** و سكوردنين

فاصولياء

Bean



تفيد قرونه ولا سيما الخضراء الطازجة في تخفيض السكر بالدم. ويمكن تناول القرون الجافة كمشروب شاي يفيد في الاستسقاء وتجمع الماء في الجسم ولا سيما بالقدمين. كما يفيد في عرق النسا والروماتيزم المزمن وتراكم حامض البوليك ويفيد في القرحة وتقرح الجلد. ومسحوق القرون لو نقع في ماء يوضع على حب الشباب أو الإكزيما فيفيدهما.



فجل
Radish

الفجل (بالإنجليزية: **Radish**) من الخضروات الجذرية المأكولة، يتبع الفصيلة الصليبية تؤكل جذور الفجل الأبيض أو الأحمر كجذور أو أوراق وتعمل على تنشيط الشهية للطعام وهاضم. وعصير جذور الفجل الأسود لعلاج سوء الهضم والإمساك. وعصير الفجل بصفة عامة ملين ومدر للمرارة. والبعض حساسون لحموضته. ولو سحقت الجذور تستعمل كلبخة للحروق والكدمات ورائحة القدم. وأوراقه وبذوره وجذوره تعالج الربو ومشاكل الصدر. وعصير الأوراق الطازجة ملينة ومدرة للبول. وبذوره تعالج الإمساك الإسهال. والفجل بصفة عامة مفيد للحصولات المرارية وبه مادة **raphanin** المضادة للبكتريا والفطريات والأورام, ويحتوي على جلوكوزيدات وفيتامين ج ورافانين وهو مضاد حيوي جيد, كما يقلل من إنتاج هورمون الغدة الدرقية بصورة طبيعية كما تفعل جميع نباتات الفصيلة الصليبية وهي (البروكلي والقنبيط واللفت أو الشلغم).

البصل

Onion



البصل نبات من الفصيلة الثومية، ذو رائحة نفاذة مهيجة لاحتوائه على مواد كبريتية طيارة، والبصل مفيد جدا للصحة وعصيره يقتل الميكروبات السبحية، ووجد بأن له تأثير إيجابي لتعويض إنتاج البنكرياس الضعيف من مادة الأنسولين.

من النباتات ثنائية الحول، ويوجد منه نوعان هما البصل الأبيض والبصل الأحمر، ولا فرق بين النوعين من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق.

البصل هو من أقدم من الخضروات المعروفة لدى الإنسان. امتد استخدامه على غالبية حضارات العالم. يتوفر البصل حالياً طازجاً، مجمداً، معلباً، مخللاً أو مجففاً.

البازلاء

Peas



البازلاء نبات عشبي حولي يتبع الفصيلة البقولية. وهي معروفة أيضاً باسم الجلبانة في تونس والجزائر والمغرب وباسم بسلة في مصر وبعض البلدان الأخرى.

الوصف النباتيتندرج البازلاء أو البسلّة تحت (الخضراوات) وهي من الفصيلة الفراشية وثمارها عبارة عن قرون تحتوَي بداخلها حبات صغيرة كروية الشكل.

وهي من المأكولات المحببة كما أنها سهلة الهضم. وتؤكل قرونها وبذورها مطبوخة، ويمكن حفظها مجمدة أو معلبة أو مجففة.

قرن نبتة البازلاء "البسلة" تحتوي البازلاء على

- فيتامين ب وفيتامين ج
- غنية بالبروتينات (حيث يحتوي ثلثا فنجان من البازلاء على 5 جم من البروتين)
- غنية المعادن والسكريات والألياف القابلة للذوبان
- غنية بمادة (اللوتين)
- تعتبر البازلاء من أقدم الخضراوات المعروفة عند الإنسان

Where is my name
أين أسـمـي

circle the right name of the picture

ضع دائرة حول الاسم الصحيح للصورة

Onion

Spinach

courgette

Beans

potato

ضع الرقم الصحيح في الدائرة

put the right number

14

19

12

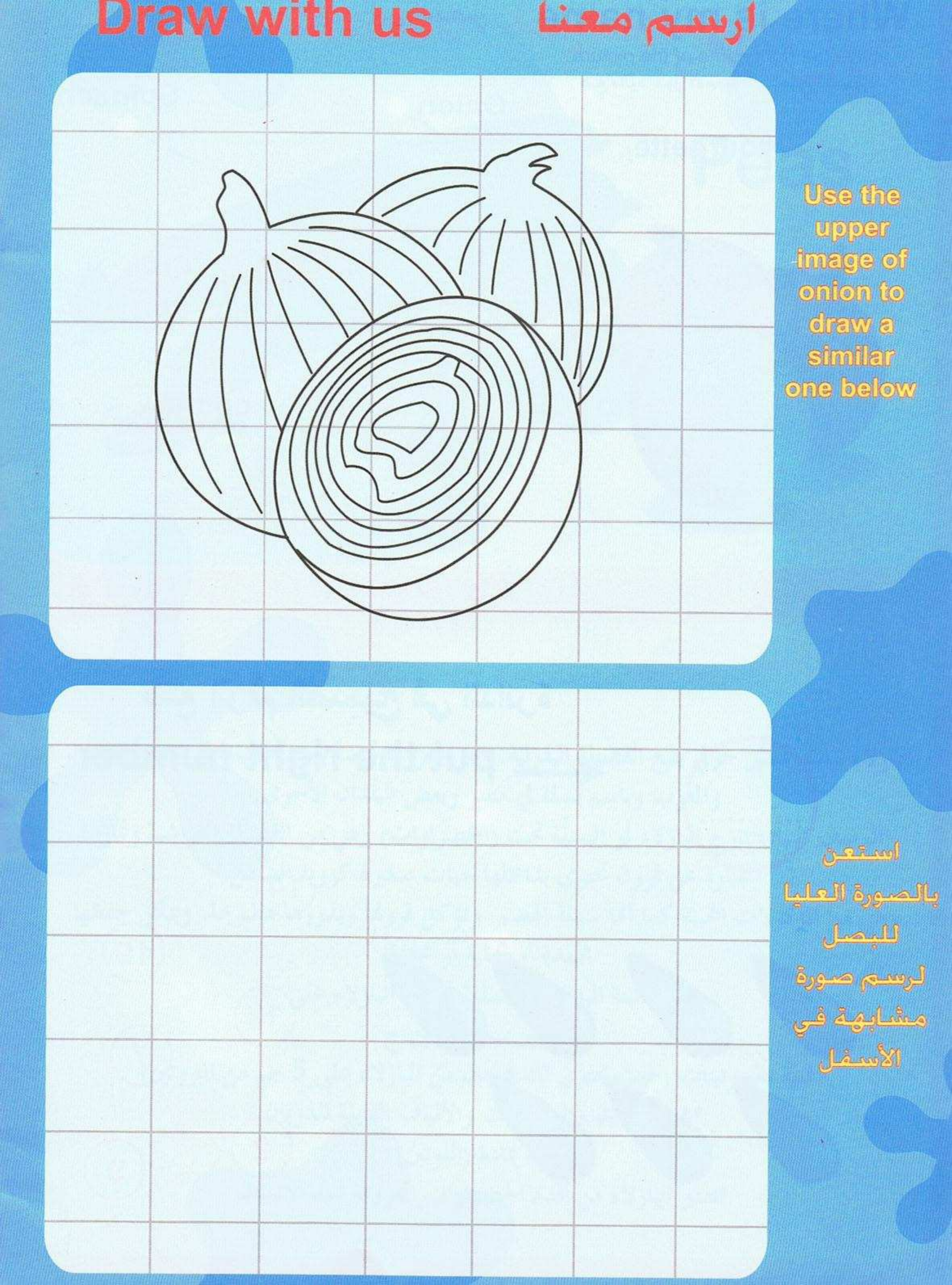
7

2

9

Draw with us

ارسم معنا



Use the upper image of onion to draw a similar one below

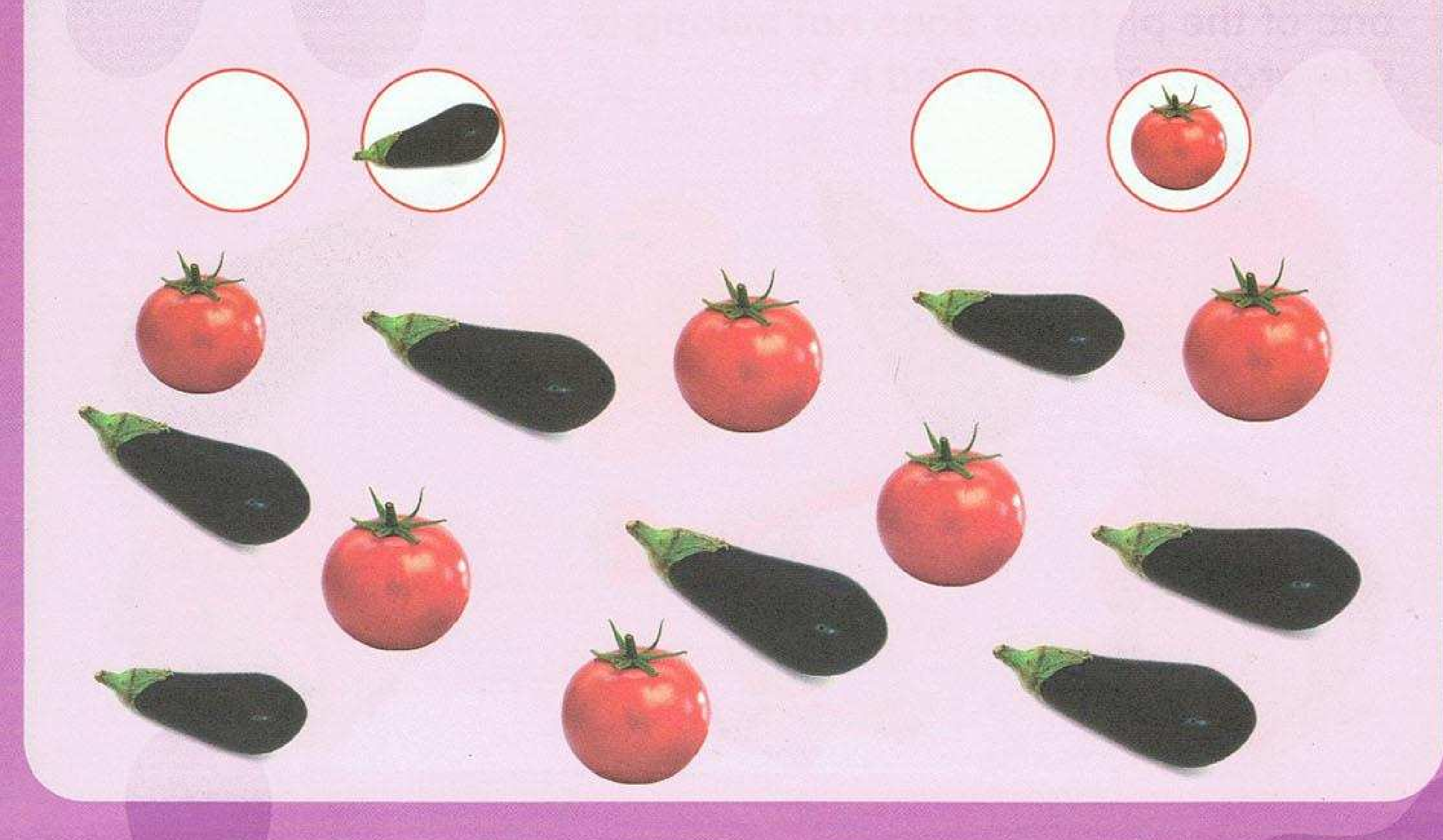
استعن بالصورة العليا للبصل لرسم صورة مشابهة في الأسفل

Help me to find the right answer .

Write your answer in the circle .

ساعدني في إيجاد الجواب الصحيح

أكتب العدد المناسب لكل مجموعة



complete and check

هل تستطيع إتمام العملية الحسابية التالية :

= +

= +

أحد هذه الصور لاتنتمي إلى اي مجموعة هل تستطيع أن تجده . . ؟

one of the pictures does not belong to this group. can you find it ?

My shadow ظلي

أكتب الرقم هنا

Can you find out which shadow is the potatoes right shadow

هل تستطيع أن تعرف أيا من هذه الظلال هو ظل البطاطا ؟

4

3

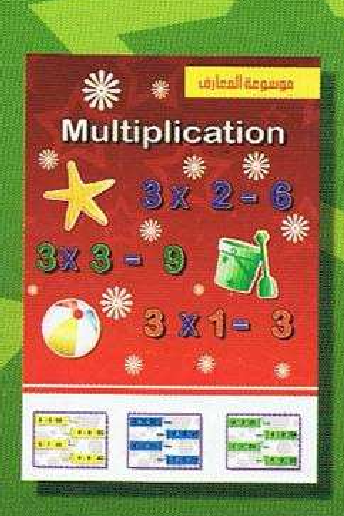
1

2

مجموعة موسوعة المعارف

حديقة الخضار





















Made in S.A.R 6 211717 500286